
研究认为减糖消费有助实现健康与环境的共赢

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30708.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究认为减糖消费有助实现健康与环境的共赢。近日，《美国科学院院刊》（PNAS）在线发表了以色列特拉维夫大学环境研究系首席研究员Alon Shepon和中国农业大学副教授孙中孝等联合完成的一项研究成果。该研究认为，减少糖的消费有助于实现人类健康和生态环境的共赢。

近年来，全球糖消费量激增，已经成为一个不容忽视的问题。在过去60年，全球糖消费量增加了四倍，目前糖提供了8%的日常摄入热量。有些国家比如索马里，这个比例超过了20%。听上去似乎糖在人类活动中扮演着重要角色，其实我们这里说的糖是添加糖，添加糖属于空热量（empty calories），是指含有高热量，却只含有少量或缺乏基本维生素、矿物质和蛋白质的食物。添加糖的过量摄入导致了严重的健康问题和巨大的医疗成本。研究表明，到2035年，全球可能有一半的人口将面临肥胖问题。仅在美国，减少20%的糖消费就能节省103亿美元的医疗费用。

然而，糖的影响远不止经济和健康的影响，种植糖料作物(如甘蔗、甜菜)还会带来许多环境问题:资源过量消耗、栖息地破坏导致生物多样性损失、温室气体排放等问题。尽管糖是地球上种植量最大的作物，但它并没有受到科学界的太多关注。为此，该研究评估了糖对环境的影响，并探索了通过减少糖料生产或以对环境有益的方式使用糖会带来哪些生态环境效益。

通过直接减少糖的消费，可以节省土地，恢复到自然植被从而可以保护生物多样性和固碳，这在糖集中生产的生物多样性丰富的热带地区尤为重要。然而，另一种选择是将糖从饮食中转移到其他对环境有益的产品上，如生物塑料或生物燃料，或者将糖通过微生物转化为蛋白质。

研究发现，通过控制糖的直接消费，将节省下来的糖用于生产微生物蛋白质，每年可以满足5.21亿人的蛋白质需求。如果利用这些蛋白质代替鸡肉，可以减少近2.5亿吨的碳排放量，而用这种蛋白质代替牛肉可以节省更多。

如果将节省下来的糖用来生产生物塑料，这将取代聚乙烯市场份额的约20%。如果用节省下来的糖来生产生物燃料，可以生产约1.98亿桶乙醇燃料。

但在现实中要实现上述设想，困难重重。因为，目前糖的生产和供应是个巨大的体系，有100多个国家和数百万人民的收入严重依赖糖产业。不能期望一夜之间就推翻目前糖的生产和消费方式，但是通过分析，研究人员探索了糖的潜在利用方式以及带来的各种红利，这可以鼓励消费者逐步减少添加糖的直接消费，政府可以引导糖从饮食中转移到更有用的用途上。

Shepon是论文第一作者和通讯作者，孙中孝是论文共同通讯作者。（来源：中国科学报 李晨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1073/pnas.2314482121>

作者：Alon Shepon 来源：《美国科学院院刊》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发